

ナレッジキャピタル体操

みんなで楽しく体操しよう♪



ナナナ…
ナレッジキャピタル体操

START



① 深呼吸 A ② 肩をほぐす ③ 左右別の動きで頭の運動 ×2

※くりかえし



④ 首左右 ⑤ 両手プラブラ ⑥ 首上下 ⑦ 左右手を伸ばす



⑧ 腰をひねる ⑨ 猫の手 ⑩ ⑧くり返し ⑪ 左右でポーズ ⑫ 手足の運動 ×2 ⑬ つま先タッチ

※右くりかえし



⑭ クロール ⑮ 脇の下を伸ばす ⑯ 左右うでまわし ⑰ ジャンプ(手をクロス) ⑱ ⑮くり返し

※反対側くりかえし



⑲ ドミプリエ ⑳ 押し出し ㉑ 足・手伸ばす ㉒ ロボット ㉓ おじぎ ㉔ 深呼吸

※右くりかえし

※右くりかえし



♪ナレッジキャピタル体操

作詞・振付: ラッキイ池田 作曲: シオジリケンジ

※ リラックス×2 ややややこしくて おもしろい
リラックス×2 愉快 爽快 おもしろい

Which do you like? 唐揚げ or 天ぷら
Which do you like? 月とすっぽん
Which do you like? 猫と馬
Which do you like? Lucky! or Happy!

ウノ ドス トレス クワトロ イーアー サン スー
タッチ×2 ちょっと痛い
アインツ ツヴァイ ドライ フィーア
ヌン ソーン サーム スィー
タッチ×2 ちょっと硬い

スウィム×3 キャッチ! 捕まえた
スウィム×3 キャッチ! また捕まえた

アラウンド 鬼さんこちら
アラウンド スペース コミュニケーション

ジャンプ×2 シャンジュマン×2 ソテー×4

※ 繰り返し

ハッキョイノコッタ ドミプリエ
アンドユートワー ドミプリエ
横綱 大関 ドミプリエ
ひーふーみー ドミプリエ

ツッパリ バリ バリバリ バリ オペラ座 アラベスク
ツッパリ ツッパリ バリ オペラ座 アラベスク

音頭 運動 ロボット 音頭 メルシーメルシーボーケー
音頭 運動 ロボット 音頭 ダンケ ダンケシェン

Thank you オブリガード
おおきに どうもありがとう サワディーカップ